

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
детского сада №19 комбинированного вида  
Василеостровского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим  
Государственным бюджетным дошкольным  
образовательным учреждением  
детским садом №19 комбинированного вида  
Василеостровского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Н.А. Карповой  
Приказ № 76 от 31.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА АДАптиРОВАННАЯ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
( С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА)  
«ШУСТРЫЕ РЫБКИ»**

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА №19 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-8 ЛЕТ

составитель:  
Инструктор ЛФК  
Цегельная Татьяна Тарасовна

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3-4
1.1	Направленность дополнительной общеразвивающей программы	4
1.2	Актуальность, педагогическая целесообразность	4
1.3	Отличительные особенности	4
1.4	Адресат программы	5
2.	Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы	10
2.1	Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы	11
2.2	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	11
2.3	Планируемые результаты	11-13
3.	Учебный - план	13-22
	Календарный график	23
	Рабочая программа 2022-2023 года	24-58
	Ожидаемые результаты	58-60
4.	Оценочные и методические материалы	60-61
	Информационные источники	61
	Мониторинг	61-62

## 1. Пояснительная записка

Игры с водой и в воде - лучшее средство для развития всех физических качеств ребенка. Выполнение упражнения в воде, разучивая различные движения, дети совершенствуют координацию движений и ловкости, у них развиваются мышцы рук, ног и туловища, быстрота, выносливость, разрабатываются суставы, укрепляются связки и сухожилия, существенно улучшается гибкость, работа дыхательной, кровеносной, нервной системы, снимается нагрузка с позвоночника. Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничено.

Однако есть дети, которые боятся воды. Им надо помогать преодолеть свой страх. Приучать к воде надо постепенно, развивать к ней интерес и положительное отношение. Когда дети занимаются с удовольствием, эффективность занятия намного увеличивается. В результате частого пребывания в воде и игр на воде у детей появляется чувство безопасности.

В игре ребенок творчески осваивает приобретенные двигательные умения и навыки, учатся применять их на практике. Каждое занятие для детей приносит большую радость. Использование игр позволяет сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие ребята быстро привыкают к воде, лучше осваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения.

Дополнительная общеразвивающая программа адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями опорно-двигательного аппарата) «Рыбки» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №19 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее – Программа, далее – ОУ) направлена на физическое развитие детей от 3 до 8 лет и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2);
- Закон Санкт-Петербурга № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга №617-р от 01.03.2017 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Устава ОУ.

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей детей, распределение основных вопросов содержания идет от того, что знакомо детям, использует их жизненный опыт, знание детьми своего ближайшего окружения, направлена на комплексное развитие личности ребёнка через игру, близкую и понятную ему.

Учитывая, что основным видом деятельности дошкольников является игра, занятия строятся на использовании большого количества авторских заданий, адаптированных заданий, позволяющих в игровой, увлекательной форме вводить тему в повседневную игровую и учебную деятельность детей. Включение в занятие указанного комплекса дидактических материалов способствует развитию фантазии, внимания, логического и творческого мышления.

В работе с детьми учитываются особенности их зрительного восприятия и сформированных представлений. Дошкольникам создаются специальные условия для полноценного усвоения материала и развития их познавательных способностей.

### **1.1 Направленность дополнительной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеразвивающая программа адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями опорно-двигательного аппарата) «Рыбка» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №19 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее – ОУ, далее – Программа ОУ) – является программой спортивно - оздоровительной направленности.

### **1.2 Актуальность**

Всестороннее развитие ребёнка возможно только при совокупности нескольких условий.

Первое условие связано с состоянием здоровья ребёнка (биологический фактор развития). Сохранность биологической основы обеспечивает возможность развиваться в соответствии с возрастом.

Второе условие – благоприятная социально-педагогическая развивающая среда (социальный фактор развития), включающая специально организованное предметно-игровое пространство, обеспечение условий для эмоционального, познавательного и коммуникативного развития (то есть общения со взрослыми и сверстниками), а также для развития всех видов деятельности.

Третье условие – активность самого ребёнка (двигательная, эмоциональная, познавательная, речевая, коммуникативная).

Актуальность работы по данному направлению заключается в том, что игры в воде базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. В игре ребенок творчески осваивает приобретенные двигательные умения и навыки, учатся применять их на практике. Каждое занятие для детей приносит большую радость. Использование игр позволяет сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя в воде, дети получают представление о разнообразном мире движений в воде, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. Высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией.

Программа органично вписывается в дошкольное образование так, как

- отсутствуют возрастные ограничения,
- отсутствует языковой барьер,
- выступает как средство развития моторики, социальной коммуникации и адаптации,
- обладает уникальными возможностями, позволяя отражать динамику развития ребёнка.

### **1.3 Отличительные особенности**

Ценность состоит в том, что Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует практическому применению знаний и навыков, полученных в ОУ, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся.

Отличительные особенности программы:

- программа способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- содержание ее доступно для воспитанников;
- программа дает возможность работать с детьми, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях.

Очень важно, чтобы в дошкольном детстве ребёнок научился применять на практике приобретённые двигательные умения и навыки. Важнейшим направлением работы дошкольного учреждения является разнообразие видов деятельности детей, которые помогут в реализации данных направлений.

#### **1.4 Адресат программы**

Программа ОУ адресована детям в возрасте от 3 до 8 лет и родителям (законным представителям) воспитанников. Первый год обучения – дети 3-4 года; второй год обучения - дети 4-5 лет; третий год обучения - дети 5-6 лет, четвертый год обучения – дети 6-8 лет.

##### ***Возрастные особенности детей 3-4 лет***

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определенную последовательность. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп, не сформирована произвольность движений.

От педагога зависит, чтобы первые впечатления о бассейне, о плавании были положительно окрашены. Живой образный рассказ, демонстрация приемов плавания, ныряния должны вызывать у малыша желание войти в воду, поплескаться в ней, поиграть с яркими игрушками.

На первых занятиях знакомим детей с основными правилами поведения в помещении бассейна и в воде. Дети младшей группы быстро привыкают смело входить в воду: через 2-3 занятия они проделывают уже это самостоятельно.

В группах детей младшего дошкольного возраста почти все упражнения проводятся в игровой форме. Главная задача в этом периоде научить детей не бояться воды, свободно в ней перемещаться, погружать голову под воду с выполнением выдоха и с задержкой дыхания.

##### ***Возрастные особенности детей 4-5 лет***

Возраст от 4 до 5 лет — период относительного затишья. Ребенок вышел из кризиса и в целом стал спокойнее, послушнее, покладистее. Все более сильной становится потребность в друзьях, резко возрастает интерес к окружающему миру.

В этом возрасте интенсивно развивается кровеносная система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитие мускулатуры, в том числе нервно психической регуляции и ее функций, возрастает сила и работоспособность мышц.

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы при повторении упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельной деятельности детей. На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. У детей появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом.

В обучении плавания этого возраста используются разнообразные игры. Новое для детей - научиться открывать глаза в воде. Умение открывать глаза и смотреть в воде необходимо, помогает сохранять нужное направление движения, облегчает ориентировку во время ныряния.

### ***Возрастные особенности детей 5-6 лет***

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. Позвоночный столб ребенка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий и связок. У ребенка преобладает тонус мышц разгибателей, что не дает возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, большее внимание уделять развитию физических и морально - волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружески взаимоотношений ( умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехами неудачам, быть заботливым и внимательным к друг другу).

В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Нужно учитывать, что в группах есть дети разной подготовленности, те дети которые начали заниматься раньше имеют значительное преимущество. Для этого применяется индивидуальный подход обучения, и различные игры.

### ***Возрастные особенности детей 6-8 лет***

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий, четко выражено стремление добиться хорошего результата. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно практической форме инструктор по плаванию обогащает представление детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании.

Возраст 6-8 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 6-8 лет

очень чувствительна к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

При обучении плаванию детей этого возраста надо давать им возможность попробовать плавать всеми способами - кролем на груди, кролем на спине, брассом. Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой схватывает без затруднения и быстро. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания надо обязательно учитывать наряду с его индивидуальными данными и поддерживать.

Во всех возрастных группах обучение основным видам движений плавания с помощью игр, проходит с учетом показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений в дошкольном учреждении. ( см.Таблица №1)

**Таблица №1**

**Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при нарушении опорно-двигательного аппарата у дошкольников.**

Виды нарушения опорно-двигательного аппарата	В чем опасность для ребенка	Что исключать из физических упражнений	Какие упражнения показаны для коррекции
Воронкообразная грудная клетка.	Риск возникновения сердечно-сосудистой недостаточности, уменьшение емкости грудной клетки, снижение объема легких.	Упражнения лежа на груди на массажном мяче, физиоролле и гимнастическом мяче. Плавание на груди.	Все виды дыхательных упражнений, упражнения для мышц грудной клетки, для рук с большой амплитудой движений, упражнения для рук с отягощением. Брасс на спине.
Вдавленная грудная клетка	Нарушение сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Возможны аномалии прикуса.	Упражнения лежа на груди на массажном мяче, физиоролле и гимнастическом мяче. Плавание на груди.	Все виды дыхательных упражнений, упражнения для мышц грудной клетки, для рук с большой амплитудой движений, упражнения для рук с отягощением. Брасс на спине.
Асимметрия лица. Кривошея	Синдром мышечной дистонии, образование асимметричного прикуса; нарушение дыхания ( ротовое ); сужение верхней челюсть, изменение формы носовых	Избегать длительных упражнений в положении лежа на больном боку	Дыхательные упражнения лежа и сидя, повороты головы в разные стороны, наклоны с удержанием плеч

	ходов. Искривление носовой перегородки. Разрастание аденоидов. Асимметрия лопаток.		(с сопротивлением).
Врожденный вывих бедра	Укорочение конечности на стороне вывиха; «утиная» походка; сложности родовой деятельности у девочек.	Ограничение повышенных нагрузок при прыжках, беге и положениях способствующих подвывиху (на корточках и четвереньках). Прыжки на батуте, спрыгивания, соскоки. Лежа на спине поднимание предметов ногами.	Упражнения в сгибании бедер, перекаты из положения сидя в положение лежа (старшие дошкольники без помощи рук).
Дисплазия тазобедренного сустава.	Прихрамывание, боль в тазобедренном суставе; снижение амортизационной функции позвоночника.	Исключить бег, прыжки, приседания.	Упражнения в положении разгрузки сидя и лежа на спине, животе, на боку.
Плоскостопие, плосковальгусная стопа.	Боль в спине отеки, образование натоптышей, снижение амортизационной функции стопы и позвоночника, головные боли. В зрелом возрасте возможны артрозы голеностопного сустава.	Ходьба на внутренней стороне стоп.	Разные виды ходьбы, упражнения в захвате и переносе предметов, катание массажных валиков, круговые движения стоп. Боковая ходьба по гимнастической палке.
Варусная установка стоп и голеней.		Ходьба на внешней стороне стопы.	Ходьба на внутренней стороне поверхности стоп, различные виды ходьбы на различной поверхности.
Врожденная косолапость.	Нарушение опорной функции стопы, боли в голеностопном суставе, образование натоптышей.	Упражнения показанные при Х-образном искривлении ног.	Ходьба «елочкой» с разворотом стопы наружу, упражнения со сжиманием коленями массажного мяча.
Х-образная деформация голени.	«Загребаящая» походка, разболтанность суставов, изменение мышечного тонуса, ухудшение крово и лимфо снабжения мышц.	Упражнения показанные при О-образном искривлении ног.	Пружинные приседания с разведением коленей, ходьба перекрестом. Отведение ног в



	Снижение амортизационной функции позвоночника.		сторону с приставлением. Наряженное разведение ног, скользя стопами по полу, верховая езда.
Плоская спина.	Снижение амортизационной функции позвоночника. Возрастание ударной нагрузки на межпозвоночные диски, формирование детского остеохондроза. Снижение емкости грудной клетки, недостаточность снабжения клеток кислородом. Расстройство деятельности внутренних органов, возможны аномалии прикуса.	Плавание на спине.	Упражнения на спине, животе, стоя в упоре на коленях и четвереньках. Плавание брассом, баттерфляем, не вынося руки из воды.
Круглая спина (сутулость).	Снижение амортизационной функции позвоночника. Возрастание ударной нагрузки на межпозвоночные диски; формирование детского остеохондроза. Снижение емкости грудной клетки, недостаточность снабжения клеток кислородом. Расстройство деятельности внутренних органов, возможны аномалии прикуса.	Не рекомендуются кувырки вперед.	Упражнения с гимнастической палкой, лежащей на локтевых сгибах сзади. Упражнения на физиороллах с прогибом в поясничном отделе позвоночника. Разгибание спины с усилием до максимального выпрямленного положения. Круговые движения двумя руками одновременно.
Кругловогнутая спина	Уменьшение жизненной емкости легких и емкости брюшной полости.	Не рекомендованы кувырки вперед, «качание» на спине	Упражнения с гимнастической палкой, лежащей на локтевых сгибах сзади. Упражнения на физиороллах с прогибом в поясничном отделе позвоночника. Разгибание спины с усилием до максимального выпрямленного положения. Круговые

			движения двумя руками одновременно.
Сколиоз и сколиотическая болезнь	Изменение тел позвонков, выпячивание ребер. Нарушения со стороны развития внутренних органов.	Асимметричные упражнения. Плавание кролем, баттерфляем, дельфином. Бег, прыжки, соскоки, подскоки. Упражнения скручивающие туловище. Упражнения с большой амплитудой движений туловища. Упражнения в положении сидя, висы.	Симметричные упражнения. Упражнения в позе разгрузки (лежа на спине, животе). Дыхательные упражнения. Брасс на груди с удлиненной фазой скольжения. Кроль на груди. Гидромассаж.
О-образная деформация голени.	Походка «кавалериста», разболтанность суставов, изменение мышечного тонуса, ухудшение крово и лимфо снабжения мышц, снижение амортизационной функции позвоночника. Риск развития деформации позвоночника.	Упражнения показанные при Х-образном искривление ног.	Ходьба с широко расставленными ногами, сведение стоп, скользя ими по полу, с силой прижимание голени друг к другу в положении сидя на полу. Упражнения в сопротивлении. Бег на коньках. Фехтование.
Асимметрия грудной клетки	Нарушение развития внутренних органов, перекос тазовых костей.	Плавание брассом.	Упражнения для мышц груди и верхних конечностей. Дыхательная гимнастика.

## 2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

### **Цель программы:**

Способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях в бассейне, используя игры в воде.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие*

- формирование двигательных умений и навыков в воде;
- обучать детей двигаться в воде разными способами;

#### *Развивающие*

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развитие его форм посредством игр в воде;
- сохранит и развить двигательную активность детей;
- развивать быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества у детей;

#### *Воспитательные*

- формировать правила поведения во время занятий;
- воспитание двигательной культуры;
- воспитание нравственно – волевых качеств;
- Коррекционные*
- развивать моторно-двигательную сферу.

## **2.1. Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Программа ОУ рассчитана на 1 год обучения.

## **2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Программа ОУ предназначена для организации групповых занятий с детьми 3 -8 лет. Программа ОУ рассчитана на один год обучения. Педагог встречается с детьми один раз в неделю. Продолжительность учебного часа для детей от 3-5 лет – 20 минут; 5-6 лет - 25 минут, 6-8 лет- 30 минут.

## **2.3. Планируемые результаты**

*Личностными результатами* освоения Программы являются:

- развитое положительное отношение к занятиям по плаванию;
- ориентация на понимание причин успеха в занятиях по плаванию;
- позитивная самооценка своих результатов и творческих способностей;
- развитие творческих способностей.

*Метапредметными* результатами освоения программы являются:

- освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей деятельности;
- умение участвовать в игровой жизни группы, детского сада, и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;
- передавать свои впечатления в устной форме.

*Предметными* результатами освоения программы являются:

- дети должны иметь устойчивый интерес к занятиям по плаванию; понимание значения умения плавать в жизни человека;
- формирование первоначальных представлений о значении плавания для укрепления здоровья детей
- дети должны знать технику выполнения упражнений, уметь ориентироваться в сложных играх, уметь быстро переключать внимание, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность, уметь общаться со своими сверстниками в коллективе.

### **3-4 года**

Ознакомить детей с правилами поведения в бассейновом зале, душе, раздевалке.

Дать представление о том, как надо готовиться к плаванию в бассейне (раздеться, повесить одежду, вымыться, надеть шапочку и плавки).

Научить детей самостоятельно выходить и выходить из воды.

Научить детей не бояться брызг.

Воспитывать в детях уверенность, самостоятельность, организованность.

Научить передвигаться в воде в различных направлениях.

Научить принимать горизонтальное положение с опорой рук на дно, на игрушку, на доску и передвигаться в этом положении в различных направлениях.

Продолжать учить детей не бояться брызг.

Совершенствовать умение самостоятельно входить и выходить из воды.

Разучить музыкально-ритмические упражнения на суше и в воде.

Воспитывать чувство ритма.

Воспитывать умение действовать по сигналу инструктора.  
Укреплять связочно-суставной аппарат, все группы мышц.  
Научить погружать лицо в воду.  
Научить работе ног кролем в положении на животе.  
Научить нырять под воду с головой.  
Продолжать учить передвигаться в воде в различных направлениях.  
Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение с опорой рук на доску  
Воспитывать чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.  
Повышать сопротивляемость организма к перепаду температур (закаливание).  
Развитие интереса к движению и двигательным действиям.

#### **4-5 лет**

Закреплять правила поведения в бассейне (раздевалке, душевой на воде).  
Приучать бережно относиться к инвентарю.  
Познакомить со свойствами воды.  
Научить погружаться под воду с головой.  
Совершенствовать передвижение по дну бассейна различными способами.  
Совершенствовать работу ног кролем у неподвижной опоры.  
Разучивать музыкально-ритмические упражнения.  
Воспитывать чувство ритма.  
Воспитывать умение действовать по сигналу инструктора.  
Научить выдоху в воду.  
Научить лежать на груди, на спине с опорой рук на доску.  
Совершенствовать погружение под воду с головой. Совершенствовать работу ног кролем.  
Разучивать силовые упражнения.  
Укреплять дыхательную мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, связочно-суставной аппарат, основные группы мышц.  
Воспитывать чувство ответственности, самостоятельность, организованность.  
Научить скольжению на груди, на спине с опорой рук на доску и без опоры.  
Научить движению ногами по типу кроля в движении.  
Научить открывать глаза в воде.  
Закреплять знания о свойствах воды.  
Совершенствовать выдох в воду.

#### **5-6 лет**

Закреплять правила поведения в бассейне: на воде, в душе, в раздевалке.  
Приучать бережно относиться к инвентарю.  
Научить форсированному выдоху в воду.  
Научить скольжению на груди, спине («стрелочка»).Совершенствовать умение погружаться под воду и ориентироваться под водой (доставание и соби́рание предметов со дна).  
Совершенствовать лежание на груди, на спине с опорой рук на доску.  
Разучить силовые упражнения.  
Воспитывать добросовестность, смелость, доброжелательность к сверстникам.  
Научить скольжению на груди, спине с работой ног кролем с опорой и без опоры на задержке дыхания.  
Научить скольжению на груди, на спине с работой ног кролем с опорой, без опоры с дыханием.  
Совершенствовать скольжение на груди, спине («стрелочка»).Отрабатывать форсированный выдох в воду.  
Разучивать комплексы ритмической гимнастики в воде.  
Укреплять дыхательную мускулатуру, повышать жизненную емкость легких.

Способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

Разучить технику движений рук при плавании кролем на груди.

Разучить эстафеты на воде.

Отрабатывать скольжение на груди, спине с работой ног кролем на задержке дыхания и дыханием.

Совершенствовать форсированный выдох в воду сериями 4, 6, 8 раз.

Познакомить с элементами синхронного плавания: в парах, в тройках, в группах.

Способствовать пластичности и выразительности движений.

Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата.

Способствовать повышению сопротивляемости организма к изменению температурного режима (закаливание).

### **6-8 лет**

Бережно относиться к инвентарю и убирать его на место.

Закреплять представления о значении плавания в жизни людей.

Разучивать технику движений рук при плавании кролем на груди, на спине.

Совершенствовать погружение, всплытие, лежание на воде.

Продолжать развивать умение действовать по сигналу инструктора.

Разучивать специальные силовые упражнения, аэробные волны.

Научить согласованию движений рук, ног при плавании кролем на груди, спине на задержке дыхания.

Научить согласованию движений рук, ног при плавании кролем на груди, спине в согласовании с дыханием.

Совершенствовать выдох в воду сериями 6, 8, 10 раз.

Совершенствовать технику движений ног при плавании кролем на груди, на спине.

Выполнять комплексы ритмической гимнастики на суше и в воде.

Воспитывать интерес к занятиям спортом, стремление к здоровому образу жизни.

Разучивать согласование движения рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине.

Отрабатывать выдох в воду.

Участвовать в эстафетах на воде.

Выполнять элементы синхронного плавания: индивидуальные, в парах, в группах.

Повышать сопротивляемость организма к перепаду температур.

Совершенствовать пластичность и выразительность движений.

## **3. Учебный план**

Учебный план регламентирует общие требования к организации образовательного процесса в учебном году по Программе ОУ.

Реализуемая программа:

Дополнительная общеразвивающая программа адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями опорно-двигательного аппарата) «Рыбка» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №19 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Программа может реализовываться с сентября по май.

Программа реализуется в форме:

Занятий, для которых выделено в режиме дня специально отведенное время по расписанию.

Длительность занятий по реализации программы дополнительного образования:

<b>Возраст</b>	<b>1 занятие мин</b>	<b>Кол-во в неделю</b>
3-4 года	20	1 раз
4-5 лет	20	1 раз
5-6 лет	25	1 раз

6- 8 лет	30	1 раз
----------	----	-------

В каждой группе образовательная деятельность осуществляется по расписанию на учебный год.

Расписание занятий рассматривает и принимает Педагогический совет ОУ, утверждает заведующий ОУ до начала учебного года.

Игры по мере освоения их детьми, могут повторяться на занятиях, проводиться с усложнением заданий.

Таблица 2

**3-4 года**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b><i>Первый раздел – игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде</i></b>					
1	Вводное занятие	1	0,70	0,30	Выполнение простых инструкций
2	«Змейка»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
3	«Паровозик»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
4	«Невод»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
5	«Каждый по своей дорожке»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
6	«Пятнашки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
7	«Пятнашки парами»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
8	«Карусели»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
9	«Рыбий хвост»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
10	«Свободное место»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
11	«Караси и Щука»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
<b><i>Второй раздел – игры для приобретения навыков погружения в воду</i></b>					

12	«Пружинка»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
13	«Насос»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение упражнений с музыкально-ритмическими заданиями
14	«Переправа»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
15	«Тишина»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
16	«Мячик»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
17	«Дельфин»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
18	«Рыболов»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
19	«Пятнашки с мячом»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
20	«Заводила»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
21	«Зеркальце»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
<b><i>Третий раздел – игры для освоения передвижений в воде</i></b>					
20	«Невод»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
21	«Водолазы»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
22	«Морской бой»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
23	«Мяч по кругу»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
24	« Буря в море» Первый вариант	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
25	« Буря в море» Второй вариант	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
26	«Белые медведи»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение

					правил игры и выполнение задания
28	«Баба сеяла горох»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
29	«Лягушки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
30	«Рыбаки и рыбки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
31	«Бег с изменением направления»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
32	«Пятнашки на воде» Первый вариант	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
33	«Пятнашки на воде» Второй вариант	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
34	«Бег на перегонки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания

Таблица 3

Игры по мере освоения их детьми, могут повторяться на занятиях, проводиться с усложнением заданий.

#### 4-5 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<i><b>Первый раздел – игры для закрепления навыков погружения в воду</b></i>					
1	Вводное занятие	1	0,70	0,30	Выполнение простых инструкций
2	«Пружинка»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
3	«Насос»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
4	«Переправа»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
5	«Тишина»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
6	«Мячик»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
7	«Дельфин»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение



					задания
8	«Рыболов»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
9	«Пятнашки с мечем»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
10	«Свободное место»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
11	«Караси и Щука»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
12	«Заводила»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
13	«Зеркальце»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
<b><i>Второй раздел – игры для освоения передвижений в воде</i></b>					
12	«Невод»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
13	«Водолазы»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение упражнений с музыкально-ритмическими заданиями
14	«Морской бой»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
15	«Мяч по кругу»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
16	«Буря в море» Вариант первый	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
17	«Буря в море» Вариант второй	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
18	«Белые медведи»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
19	«Баба сеяла горох»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
20	«Лягушки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
21	«Паровая машина»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания

22	«Всадники»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
23	«Поплавок»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
24	«Медуза»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение и закрепления навыков задания
<b><i>Третий раздел – игры для закрепления передвижений в воде и закрепления навыка погружения в воду</i></b>					
25	«Акробаты»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
26	«Торпеда»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
27	«Качели»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
28	«Качалки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
29	«Точный прыжок»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
30	«Перетяжки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
31	«Охотники и утки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
32	«Гонка катеров»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
33	«Пушбол»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
34	«Баскетбол»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания

Таблица 4

Игры и игры-эстафеты по мере освоения их детьми, могут повторяться на занятиях и проводиться с усложнением заданий.

**5-6 лет**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b><i>Первый раздел Первый раздел – игры для закрепления навыков погружения в воду</i></b>					
1	Вводное занятие	1	0,70	0,30	Выполнение инструкций, движений в соответствии с

					образцом, правил поведения на занятии
2	«Пружинка»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
3	«Насос»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
4	«Переправа»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
5	«Тишина»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
6	«Мячики»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
7	«Рыболов»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
8	«Дельфин»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
9	«Пятнашки с мечем»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
10	«Заводила»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
11	«Зеркальце»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
12	«Свободное место»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
<b><i>Второй раздел – игры для освоения передвижений под в воде</i></b>					
13	«Невод»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
14	«Водолазы»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
15	«Морской бой»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
16	«Паровая машина»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания

17	«Мяч по кругу»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
18	«Караси и щука»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
19	«Поплавок»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
20	«Медуза»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
21	«Метроном»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
22	«Акробаты»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
23	«Торпеды»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
24	«Качели»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
25	«Качалки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
26	«Перетяжки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
27	«Охотники и утки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
28	«Гонка катеров»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
<b><i>Третий раздел игры - эстафеты</i></b>					
29	«Перенеси игрушку»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты
30	«Передай мяч над головой»»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты
31	«Паровозик»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты
33	«Поднять обруч»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты
34	«Караси и карпы »	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты

Таблица 5

Игры и игры-эстафеты по мере освоения их детьми, могут повторяться на занятиях, проводиться с усложнением заданий.

**6-8 лет**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b><i>Первый раздел Первый раздел – игры для закрепления навыков погружения в воду</i></b>					
1	Вводное занятие	1	0,70	0,30	Выполнение инструкций, движений в соответствии с образцом, правил поведения на занятии
2	«Пружинка»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
3	«Насос»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
4	«Переправа»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
5	«Рыболов»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
6	«Дельфин»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
7	«Пятнашки с мечем»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
8	«Невод»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
9	«Водолазы»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
10	«Морской бой»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
<b><i>Второй раздел -Игры для совершенствования освоения передвижений в воде</i></b>					
11	«Паровая машина»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
12	«Мяч по кругу»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
13	«Всадники»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
14	«Поплавок»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
15	«Медуза»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение

					правил игры и выполнение задания
16	«Метроном»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
17	«Акробаты»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
18	«Торпеды»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
19	«Качели»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
20	«Качалки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
21	«Перетяжки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
22	«Охотники и утки»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
23	«Гонка катеров»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение правил игры и выполнение задания
<b>Третий раздел игры - эстафеты</b>					
24	«Перенеси игрушку»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты
25	«Передай мяч над головой»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты
26	«Паровозик»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты
27	«Поднять обруч»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты
28	«Караси и карпы »	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты
29	«Торпеда»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты
30	«Торпеда на спине»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты
31	«Собери картинку»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты
32	«Кто дольше под водой»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты
33	«Передай мяч под ногами»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты
34	«Кто быстрее под водой»	1	0,25	0,75	Правильное выполнение задания эстафеты

## Календарный график

Таблица 6

### Реализация Программы ОУ на учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2022-2023 год	1 сентября	30 мая	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

Учебный час соответствует требованиям СанПиН.

Календарный учебный график регламентирует общие требования к организации образовательного процесса в учебном году по реализации Программы ОУ.

**Продолжительность учебного года с 1 сентября по 30 мая.**

Последняя неделя декабря – новогодние утренники ОУ новогодние и праздничные (выходные) дни – в соответствии с календарем государственных праздничных и выходных дней

С 1 июня по 31 августа – летний оздоровительный период

30 мая - окончание учебного года Программе ОУ

**Режим работы ОУ с 07.00 до 19.00**

**Регламент занятий по Программе ОУ в неделю:**

От 3-4 лет 1 занятие (продолжительность 20 мин)

От 4-5 лет 1 занятие (продолжительность 20 мин);

От 5-6 лет 1 занятие (продолжительность 25 минут)

От 6-8 лет 1 занятие (30 минут)

Перерыв между занятиями – не менее 10 минут

**Праздничные (выходные) дни** – в соответствии с календарем государственных праздничных и выходных дней:

4 ноября - День народного единства.

с 31 декабря по 8 января - новогодние праздники.

с 23 февраля по 28 февраля - День защитника отечества.

8 марта - Международный женский день

с 29 апреля по 1 мая - День труда.

с 6 мая по 9 мая – День Победы.

## Рабочая программа

### **Цель программы:**

Способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию, используя игры в воде.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- формирование двигательных умений и навыков в воде;
- обучать детей двигаться в воде разными способами;

#### *Развивающие:*

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развитие его форм посредством игр в воде;
- сохранит и развить двигательную активность детей;
- развивать быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества у детей;

#### *Воспитательные:*

- формировать правила поведения во время занятий;
- воспитание двигательной культуры;
- воспитание нравственно – волевых качеств.

#### *Коррекционные:*

- развивать моторно-двигательную сферу.

При реализации Программы ОУ учитывается состав групп, показания и противопоказания к выполнению физических упражнений.

**Таблица 7**

### **3-4 лет**

№ недели	Название занятия	Повторение упражнения	Новые упражнения	Программное содержание	Оборудование
<b>Первый раздел – игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде</b>					
1	Вводное занятие		Спуск в бассейн Передвижения в воде Передвижения по бассейну	Предварительно проходит знакомство детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками, с правилами поведения в бассейне. Спуск в бассейн производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке.	Доски для плавания, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, обручи, палки, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
2	«Змейка»	Спуск в бассейн Передвижения в воде Передвижения по бассейну		Передвижения в воде выполняются под контролем преподавателя. Все упражнения выполняются в медленном темпе. Все погружения в воду происходят в игровых упражнениях, без давления на ребенка.	
3	«Паровозик»	Спуск в бассейн Передвижения в воде	Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками	При обучении	



		Передвижения по бассейну	Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении	погружения под воду с головой- дети сначала выполняют погружение с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с образованием «пузырей»
4	«Невод»	Передвижения в воде Передвижения по бассейну Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении	Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем	
5	«Каждый по своей дорожке»	Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем	Упражнения с мечем - бросить, догнать, принести	
6	«Пятнашки»	Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем Упражнения с мечем - бросить, догнать, принести	Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи	
7	«Пятнашки парами»	Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем Упражнения с мечем - бросить, догнать, принести Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи	Погружение в воду до уровня подбородка, глаз, с головой	
8	«Карусели»	Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи Погружение в воду	Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем	

		до уровня подбородка, глаз, с головой			
9	«Рыбный хвост»	Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем Упражнения с мечем - бросить, догнать, принести Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем			
10	«Свободное место»	Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем	Скольжение на животе держа за руки преподавателя		
11	«Караси и щука»	Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держа за руки преподавателя	Скольжение на животе держась за поручень		
<b>Второй раздел – игры для приобретения навыков погружения в воду</b>					
12	«Насос»	Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем Упражнения с мечем - бросить, догнать, принести Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем	Скольжение на животе с опорой о дно бассейна	Развитие двигательных способностей. Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением. Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно	Доски для плавания, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, обручи, палки, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
13	«Переправа»	Действия с предметами: плавательной	Скольжение на животе держась за плавательную		

		доской, палкой, обручем Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держа за руки преподавателя Скольжение на животе с опорой о дно бассейна	доску	без показа преподавателя выполнять погружения в воду. Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний.	
14	«Тишина»	Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держа за руки преподавателя Скольжение на животе с опорой о дно бассейна	Скольжение на животе держась за нудлс		
15	«Мячик»	Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держа за руки преподавателя Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за нудлс	Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору		
16	«Дельфин»	Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держа за руки преподавателя Скольжение на	Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду		

		<p>животе с опорой о дно бассейна          Скольжение на животе держась за нудлс          Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p>			
17	«Рыболов»	<p>Погружение в воду с головой          Достать игрушку с утяжелителем          Скольжение на животе держа за руки преподавателя          Скольжение на животе с опорой о дно бассейна          Скольжение на животе держась за нудлс          Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору          Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p>	<p>Большие ножки, маленькие ножки</p>		
18	«Пятнашки с мечем»	<p>Погружение в воду с головой          Достать игрушку с утяжелителем          Скольжение на животе держа за руки преподавателя          Скольжение на животе с опорой о дно бассейна          Скольжение на животе держась за нудлс          Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору          Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p>			
19	«Пружинка»	<p>Погружение в воду</p>			

		<p>с головой</p> <p>Достать игрушку с утяжелителем</p> <p>Скольжение на животе держа за руки преподавателя</p> <p>Скольжение на животе с опорой о дно бассейна</p> <p>Скольжение на животе держась за нудлс</p> <p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p> <p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p>			
20	«Заводила»	<p>Погружение в воду с головой</p> <p>Достать игрушку с утяжелителем</p> <p>Скольжение на животе держа за руки преподавателя</p> <p>Скольжение на животе с опорой о дно бассейна</p> <p>Скольжение на животе держась за нудлс</p> <p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p> <p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p>	Упражнение «Не боимся брызг»		
21	«Зеркальце»	<p>Погружение в воду с головой</p> <p>Достать игрушку с утяжелителем</p> <p>Скольжение на животе держа за руки преподавателя</p> <p>Скольжение на животе с опорой о дно бассейна</p>			<p>Магнитофон, диски с музыкальным сопровождением и материалами, картинки с животными из сказки, иллюстрации к сказке, индивидуальные</p>

		Скольжение на животе держась за нудлс Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду			коврики
<b>Третий раздел – игры для освоения передвижений в воде</b>					
22	«Невод»	Скольжение на животе держа за руки преподавателя Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за нудлс Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду	Спуск в воду с последующим погружением	Развитие двигательных способностей. Игры под музыку, Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением. Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду.	Магнитофон, диски с музыкальным сопровождением и материалами, картинки с животными из сказки, иллюстрации к сказке, индивидуальные коврики
23	«Водолазы»	Спуск в воду с последующим погружением Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за нудлс Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду	Передвижения в воде шагом: мелким и широким	Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний; Каждое занятие следует начинать с выполнением серии разученных упражнений, но в более быстром темпе или с усложнением	
24	«Морской бой»	Передвижения в воде шагом: мелким и широким Спуск в воду с	Передвижения в воде шагом: с высоким подниманием колена		

		<p>последующим погружением</p> <p>Скольжение на животе с опорой о дно бассейна</p> <p>Скольжение на животе держась за нудлс</p> <p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p> <p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p>			
25	«Мяч по кругу»	<p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p> <p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p>	<p>Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску</p>		
26	«Буря в море» Первый вариант	<p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p> <p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p> <p>Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску</p>	<p>Передвижения в воде шагом: в полуприседе, с поворотами</p>		
27	«Буря в море» Второй вариант	<p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p> <p>Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску</p> <p>Передвижения в</p>			

		воде шагом: в полуприседе, с поворотами		
29	«Белые медведи»	Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску Передвижения в воде шагом: в полуприседе, с поворотами	Передвижения в воде шагом: приставными шагами, спиной вперед	
30	«Баба сеяла горох»»	Передвижения в воде шагом: приставными шагами, спиной вперед Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску	Передвижения в воде бегом: парами	
31	«Лягушки»	Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску Передвижения в воде бегом: парами	Передвижения в воде бегом: со сменой темпа	
32	«Рыбаки и рыбки»	Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску Передвижения в воде бегом: парами Передвижения в воде бегом: со сменой темпа	Передвижение прыжками: на обеих ногах	
33	«Бег на перегонки»	Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску Передвижения в воде бегом: парами Передвижения в	Передвижение прыжками: на одной ноге	



		воде бегом: со сменой темпа Передвижение прыжками: на обеих ногах		
34	«Пятнашки на воде»	Достать игрушку с утяжелителем , на дне бассейна держась за плавательную доску Передвижения в воде бегом: парами Передвижения в воде бегом: со сменой темпа Передвижение прыжками: на обеих ногах		

**Таблица 8**

**4-5 лет**

№ недели	Название занятия	Повторение упражнения	Новые упражнения	Программное содержание	Оборудование
<i>Первый раздел – игры для освоения погружения в воду</i>					
1	Вводное занятие		Скольжение на животе с опорой о дно бассейна	Напомнить правила поведения в душе, в раздевалке и в бассейне Развитие двигательных способностей. Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением. Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду. Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения	Доски для плавания, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, обручи, палки, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением Доски для плавания, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, обручи, , палки, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
2	«Пружинка»	Скольжение на животе с опорой о дно бассейна	Скольжение на животе держась за плавательную доску		
3	«Насос»	Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за плавательную	Скольжение на животе держась за нудлс		

		доску		цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний.
4	«Переправа»	Скольжение на животе держась за нудлс Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за плавательную доску	Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору	Развитие двигательных способностей. Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением.
5	«Тишина»	Скольжение на животе держась за нудлс Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за плавательную доску Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору	Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду	Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду. Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний.
6	«Мячик»	Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Скольжение на животе держась за плавательную доску Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору	Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем	
7	«Дельфин»	Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держа за руки преподавателя Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за нудлс Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду	Передвижения в воде бегом: в колонне по одному, в парах	

8	«Рыболов»	<p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору  Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду  Передвижения в воде бегом: в колонне по одному, в парах</p>	Передвижения в воде бегом: змейкой, со сменой темпа		
9	«Пятнашки с мечем»	<p>Погружение в воду с головой  Достать игрушку с утяжелителем  Скольжение на животе держа за руки преподавателя  Скольжение на животе с опорой о дно бассейна  Скольжение на животе держась за нудлс  Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору  Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p>	Передвижения в воде бегом: со сменой ведущего		
10	«Заводила»	<p>Передвижения в воде бегом: со сменой ведущего  Погружение в воду с головой  Достать игрушку с утяжелителем  Скольжение на животе держась за нудлс  Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору  Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под</p>	Передвижения в воде бегом: с высоким подниманием колена		

		воду			
11	«Зеркальце»	Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Погружение в воду с головой	Скольжение на животе с опорой о плавательную доску		
<b>Второй раздел – игры для освоения передвижения в воде</b>					
12	«Невод»	Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Погружение в воду с головой Скольжение на животе с опорой о плавательную доску	Упражнение «Стрелка» держась за плавательную доску, с задержкой дыхания	Развитие двигательных способностей. Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением. Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду.	Доски для плавания, обручи, гимнастические палки, мячи разных размеров, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
13	«Водолазы»	Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Погружение в воду с головой Скольжение на животе с опорой о плавательную доску Упражнение «Стрелка» держась за плавательную доску, с задержкой дыхания	Погружения в воду на дно бассейна с задержкой дыхания	При обучении новым упражнениям важен показ упражнения в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде возможно. Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний. В объяснение можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста	
14	«Морской бой»	Держась за перекладину подпрыгнуть на	Погружение в воду с выдохом в воду		

		<p>двух ногах, после с головой уходя под воду</p> <p>Погружение в воду с головой</p> <p>Скольжение на животе с опорой о плавательную доску</p> <p>Упражнение «Стрелка» держась за плавательную доску, с задержкой дыхания</p> <p>Погружения в воду на дно бассейна с задержкой дыхания</p>		образное.	
15	«Мяч по кругу»	<p>Упражнение «стрелка» держась за плавательную доску, с задержкой дыхания</p> <p>Погружения в воду на дно бассейна с задержкой дыхания</p> <p>Погружение в воду с выдохом в воду</p>	Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду		
16	«Паровая машина»	<p>Погружения в воду на дно бассейна с задержкой дыхания</p> <p>Погружение в воду с выдохом в воду</p> <p>Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду</p>	Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду		
17	«Караси и щука»	<p>Погружение в воду с головой</p> <p>Достать игрушку с утяжелителем</p> <p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p> <p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после</p>	Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду		

		с головой уходя под воду Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду			
18	«Поплавок»	Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду	Упражнение «Поплавок»		
19	«Медуза»	Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду Упражнение «Поплавок»	Упражнение «Медуза»		
20	«Буря в море» Первый вариант	Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду			
21	«Буря в море» Второй	Приседания под воду без опоры, с			

	вариант	одновременным выдохом в воду Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду			
22	«Крокодилы»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду	Упражнение «Крокодил»		
23	«Баба сеяла горох»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил»			
24	«Лягушки»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил»			
<b>Третий раздел – игры для освоения передвижений в воде с погружением в воду</b>					
25	«Акробаты»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду	Упражнение «Кто дольше под водой»	Развитие двигательных способностей. Игры под музыку, Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления	Доски для плавания, обручи, гимнастические палки, мячи разных размеров, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы,

		Упражнение «Крокодил»		движения, с ускорением.	магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
26	«Торпеда»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил» Упражнение «Кто дольше под водой»	Упражнение «Торпеда»	Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду. Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний; Каждое занятие следует начинать с выполнением серии разученных упражнений, но в более быстром темпе или с усложнением	
27	«Качели»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил» Упражнение «Кто дольше под водой» Упражнение «Торпеда»			
28	«Качалки»	«Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил» Упражнение «Кто дольше под водой» Упражнение «Торпеда»	Упражнение «Запятая»		
29	«Точный прыжок»	Упражнение «Запятая» «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил» Упражнение «Кто дольше под водой» Упражнение	Упражнение «Звезда» с опорой		



		«Торпеда»			
30	«Перетяжки»	Упражнение «Звезда» с опорой Упражнение «Запятая» «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил» Упражнение «Кто дольше под водой» Упражнение «Торпеда»			
31	«Охотники и утки»	Упражнение «Звезда» с опорой Упражнение «Запятая» «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил» Упражнение «Кто дольше под водой» Упражнение «Торпеда»	Упражнение «Звезда» без опоры		
32	«Гонка катеров»	Упражнение «Стрела» без опоры Упражнение «Звезда» Упражнение «Запятая»	Упражнение «Стрела», с работой ног, с максимальным ускорением		
33	«Пушбол»	Упражнение «Стрела» без опоры Упражнение «Звезда» Упражнение «Запятая» Упражнение «Стрела», с работой ног, с максимальным ускорением			
34	«Баскетбол»	Упражнение «Стрела» без опоры Упражнение «Звезда»			

		Упражнение «Запятая» Упражнение «Стрела», с работой ног, с максимальным ускорением			
--	--	---	--	--	--

Таблица №9

5-6 лет

№ недели	Название занятия	Повторение упражнения	Новые упражнения	Программное содержание	Оборудование
<b>Первый раздел – игры для освоения погружения в воду</b>					
1	Вводное занятие		Скольжение на животе с опорой о дно бассейна	Напомнить правила поведения в душе, в раздевалке и в бассейне Развитие двигательных способностей. Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением. Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду. Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний.	Доски для плавания, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, обручи, палки, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
2	«Пружинка»	Скольжение на животе с опорой о дно бассейна	Скольжение на животе держась за плавательную доску	Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду.	Доски для плавания, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, обручи, палки, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
3	«Насос»	Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за плавательную доску	Скольжение на животе держась за нудлс	Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний.	
4	«Переправа»	Скольжение на животе держась за нудлс Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за плавательную доску	Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору	Развитие двигательных способностей. Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением.	
5	«Тишина»	Скольжение на	Держась за		

		животе держась за нудлс Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за плавательную доску Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору	перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду	Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду. Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний.
6	«Мячик»	Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Скольжение на животе держась за плавательную доску Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору	Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем	
7	«Дельфин»	Погружение в воду с головой Достать игрушку с утяжелителем Скольжение на животе держа за руки преподавателя Скольжение на животе с опорой о дно бассейна Скольжение на животе держась за нудлс Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду	Передвижения в воде бегом: в колонне по одному, в парах	
8	«Рыболов»	Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Передвижения в воде бегом: в	Передвижения в воде бегом: змейкой, со сменой темпа	

		колонне по одному, в парах			
9	«Пятнашки с мечем»	<p>Погружение в воду с головой</p> <p>Достать игрушку с утяжелителем</p> <p>Скольжение на животе держа за руки преподавателя</p> <p>Скольжение на животе с опорой о дно бассейна</p> <p>Скольжение на животе держась за нудлс</p> <p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p> <p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p>	Передвижения в воде бегом: со сменой ведущего		
10	«Заводила»	<p>Передвижения в воде бегом: со сменой ведущего</p> <p>Погружение в воду с головой</p> <p>Достать игрушку с утяжелителем</p> <p>Скольжение на животе держась за нудлс</p> <p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p> <p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p>	Передвижения в воде бегом: с высоким подниманием колена		
11	«Зеркальце»	<p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p> <p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p> <p>Погружение в воду</p>	Скольжение на животе с опорой о плавательную доску		

		с головой			
<b>Второй раздел – игры для освоения передвижения в воде</b>					
12	«Качели»	Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Погружение в воду с головой Скольжение на животе с опорой о плавательную доску	Упражнение «Стрелка» держась за плавательную доску	Развитие двигательных способностей. Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением. Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя	Доски для плавания, обручи, гимнастические палки, мячи разных размеров, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
13	«Невод»	Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Погружение в воду с головой Скольжение на животе с опорой о плавательную доску	Упражнение «Стрелка» держась за плавательную доску, с задержкой дыхания	выполнять погружения в воду. При обучении новым упражнениям важен показ упражнения в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде возможно. Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний. В объяснение можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное.	
14	«Водолазы»	Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду Погружение в воду с головой Скольжение на животе с опорой о плавательную доску Упражнение «Стрелка» держась за плавательную доску, с задержкой	Погружения в воду на дно бассейна с задержкой дыхания		

		дыхания			
15	«Морской бой»	<p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p> <p>Погружение в воду с головой</p> <p>Скольжение на животе с опорой о плавательную доску</p> <p>Упражнение «Стрелка» держась за плавательную доску, с задержкой дыхания</p> <p>Погружения в воду на дно бассейна с задержкой дыхания</p>	Погружение в воду с выдохом в воду		
16	«Мяч по кругу»	<p>Упражнение «стрелка» держась за плавательную доску, с задержкой дыхания</p> <p>Погружения в воду на дно бассейна с задержкой дыхания</p> <p>Погружение в воду с выдохом в воду</p>	Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду		
17	«Паровая машина»	<p>Погружения в воду на дно бассейна с задержкой дыхания</p> <p>Погружение в воду с выдохом в воду</p> <p>Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду</p>	Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду		
18	«Караси и щука»	<p>Погружение в воду с головой</p> <p>Достать игрушку с утяжелителем</p> <p>Достать тонущую игрушку на дне бассейна, держась за опору</p>	Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду		

		<p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p> <p>Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду</p>			
19	«Поплавок»	<p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p> <p>Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду</p> <p>Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду</p>	Упражнение «Поплавок»		
20	«Медуза»	<p>Держась за перекладину подпрыгнуть на двух ногах, после с головой уходя под воду</p> <p>Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду</p> <p>Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду</p> <p>Упражнение «Поплавок»</p>	Упражнение «Медуза»		

21	«Метроном»	Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду Приседания под воду без опоры, с одновременным выдохом в воду Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду	«Стрелка», без работы ног, с задержкой дыхания		
22	«Акробаты»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду «Стрелка», без работы ног, с задержкой дыхания			
23	«Торпеды»»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» «Стрелка», без работы ног, с задержкой дыхания	Упражнение «Торпеда»		
24	«Качалки»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» выполнять выдох в воду Упражнение «Крокодил» «Стрелка», без работы ног, с задержкой дыхания Упражнение «Торпеда»	«Стрелка», с работой ног, с задержкой дыхания		
25	«Перетяжки»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза»	Скольжение на животе с работой ног, выдохом в воду		



		Упражнение «Крокодил» «Стрелка», с работой ног, с задержкой дыхания			
26	«Охотники и утки»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Крокодил» «Стрелка», с работой ног, с задержкой дыхания Скольжение на животе с работой ног, выдохом в воду	Скольжение на животе, с круговыми движениями рук		
27	«Гонка катеров»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» Упражнение «Крокодил» «Стрелка», с работой ног, с задержкой дыхания Скольжение на животе с работой ног, выдохом в воду Скольжение на животе, с круговыми движениями рук			
<b>Третий раздел – игры эстафеты</b>					
28	«Перенеси игрушки»	«Стрелка», с работой ног, с задержкой дыхания Скольжение на животе с работой ног, выдохом в воду Скольжение на животе, с круговыми движениями рук		Развитие двигательных способностей. Эстафеты под музыку, Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением. Каждое занятие следует начинать с выполнением серии разученных упражнений, но в более быстром темпе или с усложнением В эстафетах следует	Доски для плавания, обручи, гимнастические палки, мячи разных размеров, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
29	«Передай мяч над головой»	Упражнение «Поплавок» Упражнение «Медуза» «Стрелка», с работой ног, с задержкой дыхания Скольжение на			

		животе с работой ног, выдохом в воду Скольжение на животе, с круговыми движениями рук		<p>применять упражнения и задания с которыми дети уже были знакомы на занятиях</p> <p>Учить дисциплинированность и взаимовыручке в команде</p> <p>Воспитывать привычку у детей контролировать свои действия</p> <p>Ошибки при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям инструктора</p> <p>Использование игр-эстафет позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполнению задания</p>
30	«Паровозик»	Скольжение на животе с работой ног, выдохом в воду Скольжение на животе, с круговыми движениями рук	Передвижение в воде друг за другом «Паровозиком»	
31	«Поднять обруч»	Скольжение на животе с работой ног, выдохом в воду Скольжение на животе, с круговыми движениями рук Упражнение «Торпеда»	Упражнение «Запятая»	
32	«Караси и карпы»	Скольжение на животе с работой ног, выдохом в воду Скольжение на животе, с круговыми движениями рук Упражнение «Торпеда»	Упражнение «Звезда» без опоры	
33	«Попади в цель»	Упражнение «Звезда» без опоры Скольжение на животе с работой ног, выдохом в воду Скольжение на животе, с круговыми движениями рук Упражнение «Торпеда»		
34	«Кто быстрее под водой»	Упражнение «Звезда» с опорой Упражнение «Запятая» «Стрелка» с опорой на плавательную доску, выполнять выдох в воду Упражнение		

		«Крокодил» Упражнение «Кто дольше под водой» Упражнение «Торпеда»			
--	--	--	--	--	--

**Таблица 10**

**6-8 лет**

№ недели	Название занятия	Повторение упражнения	Новые упражнения	Программное содержание	Оборудование
<b>Первый раздел Первый раздел – игры для закрепления навыков погружения в воду</b>					
1	Вводное занятие		Скольжение на груди без работы ног	Напомнить правила поведения в душе, в раздевалке и в бассейне Развитие двигательных способностей. Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением. Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду. Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний.	Доски для плавания, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, обручи, палки, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
2	«Пружинка»	Скольжение на груди без работы ног	Скольжение на груди без работы ног, с выдохом в воду	Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду. Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний.	Доски для плавания, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, обручи, палки, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
3	«Насос»	Скольжение на груди без работы ног, с выдохом в воду Скольжение на груди без работы ног		Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний.	
4	«Переправа»	Скольжение на груди без работы ног, с выдохом в воду Скольжение на груди без работы ног	Передвижения в воде гимнастическим шагом	Развитие двигательных способностей. Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением.	
5	«Рыболов»	Передвижения в воде гимнастическим шагом Скольжение на груди без работы ног	Передвижения в воде с задержкой на носке	Учить самостоятельно без	

		ног, с выдохом в воду Скольжение на груди без работы ног		<p>показа преподавателя выполнять погружения в воду. Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний. При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.</p>
6	«Дельфин»	Передвижения в воде с задержкой на носке Передвижения в воде гимнастическим шагом Скольжение на груди без работы ног, с выдохом в воду Скольжение на груди без работы ног	Передвижения в воде бегом: бег в разных направлениях	
7	«Дельфин»	Скольжение на груди без работы ног, с выдохом в воду Скольжение на груди без работы ног Передвижения в воде бегом: бег в разных направлениях	Передвижения в воде бегом: в колонне по одному, в парах	
8	«Пятнашки с мечем»	Передвижения в воде бегом: в колонне по одному, в парах Скольжение на груди без работы ног, с выдохом в воду Скольжение на груди без работы ног Передвижения в воде бегом: бег в разных направлениях	Передвижения в воде бегом: змейкой, со сменой темпа	
9	«Невод»	Скольжение на груди без работы ног, с выдохом в воду Скольжение на груди без работы ног Передвижения в воде бегом: бег в	Передвижения в воде бегом: со сменой ведущего	

		разных направлениях			
10	«Водолазы»	Передвижения в воде бегом: со сменой ведущего Скольжение на груди без работы ног, с выдохом в воду Скольжение на груди без работы ног Передвижения в воде бегом: бег в разных направлениях	Передвижения в воде бегом: без помощи рук и помогая себе руками		
11	«Морской бой»	Передвижения в воде бегом: без помощи рук и помогая себе руками Скольжение на груди без работы ног, с выдохом в воду Скольжение на груди без работы ног			
<b>Второй раздел – игры для совершенствования передвижения в воде</b>					
12	«Паровая машина»	Скольжение на груди без работы ног, с выдохом в воду Скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания	Скольжение на груди с работой ног	Развитие двигательных способностей. Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением. Учить выполнять движения без одновременного показа преподавателя. Учить самостоятельно без показа преподавателя выполнять погружения в воду. При обучении новым упражнениям важен показ упражнения в воде: дети воспринимают	Доски для плавания, обручи, гимнастические палки, мячи разных размеров, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
13	«Мяч по кругу»	Скольжение на груди с работой ног Скольжение на груди без работы ног, с выдохом в воду Скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания	Скольжение на груди с круговыми движениями рук, отдельно каждой рукой		
14	«Всадники»	Скольжение на груди с работой ног Скольжение на	Скольжение на груди с круговыми движениями рук,		

		грудь с круговыми движениями рук, отдельно каждой рукой	разнонаправленные и однонаправленные движения рук	<p>последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде возможно.</p> <p>Способствовать проявлению самостоятельности у детей в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений и знаний. В объяснение можно прибегать к образным сравнениям.</p>
15	«Поплавок»	Скольжение на груди с круговыми движениями рук, разнонаправленные и однонаправленные движения рук Скольжение на груди с работой ног Скольжение на груди с круговыми движениями рук, отдельно каждой рукой	Упражнение «Звезда на спине»	
16	«Медуза»	Скольжение на груди с круговыми движениями рук, отдельно каждой рукой Упражнение «Звезда на спине»	Скольжение на спине с опорой о плавательную доску	
17	«Метроном»	Скольжение на груди с круговыми движениями рук, отдельно каждой рукой Упражнение «Звезда на спине» Скольжение на спине с опорой о плавательную доску		
18	«Акробаты»	Скольжение на груди с круговыми движениями рук, отдельно каждой рукой Упражнение «Звезда на спине» Скольжение на спине с опорой о плавательную доску	Скольжение на спине с опорой об мяч	
19	«Торпеды»	Скольжение на груди с круговыми движениями рук, отдельно каждой	Скольжение на спине без опоры	

		рукой Упражнение «Звезда на спине» Скольжение на спине с опорой о плавательную доску Скольжение на спине с опорой об мяч			
20	«Качели»	Скольжение на груди с круговыми движениями рук, отдельно каждой рукой Упражнение «Звезда на спине» Скольжение на спине с опорой о плавательную доску Скольжение на спине с опорой об мяч Скольжение на спине без опоры			
21	«Качалки»	Скольжение на груди с круговыми движениями рук, отдельно каждой рукой Упражнение «Звезда на спине» Скольжение на спине с опорой о плавательную доску Скольжение на спине с опорой об мяч Скольжение на спине без опоры			
22	«Перетяжки»	Скольжение на спине с опорой об мяч Скольжение на спине без опоры	Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика		
23	«Охотники и утки»	Скольжение на спине с опорой об мяч Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине с опорой об	Скольжение на спине, с работой рук		

		мяч Скольжение на спине без опоры			
24	«Гонка катеров»	Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине с опорой об мяч Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине, с работой рук и ног	Скольжение на спине, с работой рук и ног		
<b>Третий раздел – игры эстафеты</b>					
25	«Перенеси игрушки»	Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине с опорой об мяч Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине, с работой рук и ног Скольжение на груди с работой рук и ног		Развитие двигательных способностей. Эстафеты под музыку, Формирование умения самостоятельно передвигаться по бассейну с изменением направления движения, с ускорением. Каждое занятие следует начинать с выполнением серии разученных упражнений, но в более быстром темпе или с усложнением В эстафетах следует применять упражнения и задания с которыми дети уже были знакомы на занятиях Учить дисциплинированность и взаимовыручке в команде Воспитывать привычку у детей привычку контролировать свои действия Ошибки при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям инструктора Использование игр-	Доски для плавания, обручи, гимнастические палки, мячи разных размеров, резиновые игрушки, игрушки с утяжелителем, нудлсы, магнитофон, диски с музыкальным сопровождением
26	«Передай мяч над головой»	Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине с опорой об мяч Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине, с работой рук и ног Скольжение на груди с работой рук и ног	Упражнение «Торпеда»		
27	«Паровозик»	Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине с опорой об мяч Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине, с работой рук и ног Скольжение на груди с работой рук и ног			
28	«Поднять обруч»	Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине с опорой об мяч			



		Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине, с работой рук и ног Скольжение на груди с работой рук и ног		эстафет позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполнению задания
29	«Караси и карпы»	Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине с опорой об мяч Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине, с работой рук и ног Скольжение на груди с работой рук и ног		
30	«Торпеда»	Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине с опорой об мяч Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине, с работой рук и ног Скольжение на груди с работой рук и ног		
31	«Торпеда на спине»	Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине с опорой об мяч Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине, с работой рук и ног Скольжение на груди с работой рук и ног	Упражнение «Звезда» без опоры	
32	«Собери картинку»	Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине с опорой об мяч Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине, с работой рук и ног Скольжение на груди с работой	Упражнение «Стрела», с работой ног, с максимальным ускорением	

		рук и ног			
33	«Кто дольше под водой»	Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине с опорой об мяч Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине, с работой рук и ног Скольжение на груди с работой рук и ног			
34	«Передай мяч над головой»	Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине с опорой об мяч Скольжение на спине без опоры Скольжение на спине, с работой рук и ног Скольжение на груди с работой рук и ног			

### **Ожидаемые результаты**

*Личностными результатами* освоения программы являются:

- развитое положительное отношение к занятиям по плаванию;
- ориентация на понимание причин успеха в занятиях по плаванию;
- позитивная самооценка своих результатов и творческих способностей;
- развитие творческих способностей.

*Метапредметными результатами* освоения программы являются:

- освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей деятельности;
- умение участвовать в игровой жизни группы, детского сада, и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;
- передавать свои впечатления в устной форме.

*Предметными результатами* освоения программы являются:

- дети должны иметь устойчивый интерес к занятиям по плаванию; понимание значения умения плавать в жизни человека;
- формирование первоначальных представлений о значении плавания для укрепления здоровья детей
- дети должны знать технику выполнения упражнений, уметь ориентироваться в сложных играх, уметь быстро переключать внимание, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность, уметь общаться со своими сверстниками в коллективе.

### **3-4 года**

Ознакомить детей с правилами поведения в бассейновом зале, душе, раздевалке

Дать представление о том, как надо готовиться к плаванию в бассейне (раздеться, повесить одежду, вымыться, надеть шапочку и плавки).

Научить детей самостоятельно выходить и выходить из воды.  
Научить детей не бояться брызг.  
Воспитывать в детях уверенность, самостоятельность, организованность.  
Научить передвигаться в воде в различных направлениях.  
Научить принимать горизонтальное положение с опорой рук на дно, на игрушку, на доску и передвигаться в этом положении в различных направлениях.  
Продолжать учить детей не бояться брызг.  
Совершенствовать умение самостоятельно входить и выходить из воды.  
Разучить музыкально-ритмические упражнения на суше и в воде.  
Воспитывать чувство ритма.  
Воспитывать умение действовать по сигналу инструктора.  
Укреплять связочно-суставной аппарат, все группы мышц.  
Научить погружать лицо в воду.  
Научить работе ног кролем в положении на животе.  
Научить нырять под воду с головой.  
Продолжать учить передвигаться в воде в различных направлениях.  
Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение с опорой рук на доску.  
Воспитывать чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.  
Повышать сопротивляемость организма к перепаду температур (закаливание).  
Развитие интереса к движению и двигательным действиям.

#### **4-5 лет**

Закреплять правила поведения в бассейне (раздевалке, душевой на воде).  
Приучать бережно относиться к инвентарю.  
Познакомить со свойствами воды.  
Научить погружаться под воду с головой.  
Совершенствовать передвижение по дну бассейна различными способами.  
Совершенствовать работу ног кролем у неподвижной опоры.  
Разучивать музыкально-ритмические упражнения.  
Воспитывать чувство ритма.  
Воспитывать умение действовать по сигналу инструктора.  
Научить выдоху в воду.  
Научить лежать на груди, на спине с опорой рук на доску.  
Совершенствовать погружение под воду с головой. Совершенствовать работу ног кролем.  
Разучивать силовые упражнения.  
Укреплять дыхательную мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, связочно-суставной аппарат, основные группы мышц.  
Воспитывать чувство ответственности, самостоятельность, организованность.  
Научить скольжению на груди, на спине с опорой рук на доску и без опоры.  
Научить движению ногами по типу кроля в движении.  
Научить открывать глаза в воде.  
Закреплять знания о свойствах воды  
Совершенствовать выдох в воду.

#### **5-6 лет**

Закреплять правила поведения в бассейне: на воде, в душе, в раздевалке.  
Приучать бережно относиться к инвентарю.  
Научить форсированному выдоху в воду.  
Научить скольжению на груди, спине («стрелочка»)  
Совершенствовать умение погружаться под воду и ориентироваться под водой (доставание и собирание предметов со дна).  
Совершенствовать лежание на груди, на спине с опорой рук на доску.

Разучить силовые упражнения.  
Воспитывать добросовестность, смелость, доброжелательность к сверстникам.  
Научить скольжению на груди, спине с работой ног кролем с опорой и без опоры на задержке дыхания.  
Научить скольжению на груди, на спине с работой ног кролем с опорой, без опоры с дыханием.  
Совершенствовать скольжение на груди, спине («стрелочка»).Отрабатывать форсированный выдох в воду.  
Разучивать комплексы ритмической гимнастики в воде.  
Укреплять дыхательную мускулатуру, повышать жизненную емкость легких.  
Способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.  
Разучить технику движений рук при плавании кролем на груди.  
Разучить эстафеты на воде.  
Отрабатывать скольжение на груди, спине с работой ног кролем на задержке дыхания и дыханием.  
Совершенствовать форсированный выдох в воду сериями 4, 6, 8 раз.  
Познакомить с элементами синхронного плавания: в парах, в тройках, в группах.  
Способствовать пластичности и выразительности движений.  
Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата.  
Способствовать повышению сопротивляемости организма к изменению температурного режима (закаливание).

#### ***6-8 лет***

Бережно относиться к инвентарю и убирать его на место.  
Закреплять представления о значении плавания в жизни людей.  
Разучивать технику движений рук при плавании кролем на груди, на спине.  
Совершенствовать погружение, всплытие, лежание на воде.  
Продолжать развивать умение действовать по сигналу инструктора.  
Разучивать специальные силовые упражнения, аэробные волны.  
Научить согласованию движений рук, ног при плавании кролем на груди, спине на задержке дыхания.  
Научить согласованию движений рук, ног при плавании кролем на груди, спине в согласовании с дыханием.  
Совершенствовать выдох в воду сериями 6, 8, 10 раз.  
Совершенствовать технику движений ног при плавании кролем на груди, на спине.  
Выполнять комплексы ритмической гимнастики на суше и в воде.  
Воспитывать интерес к занятиям спортом, стремление к здоровому образу жизни.  
Разучивать согласование движения рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине.  
Отрабатывать выдох в воду.  
Участвовать в эстафетах на воде.  
Выполнять элементы синхронного плавания: индивидуальные, в парах, в группах.  
Повышать сопротивляемость организма к перепаду температур.  
Совершенствовать пластичность и выразительность движений.

### **4. Оценочные и методические материалы**

#### **Нормативные документы**

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2);
- Закон Санкт-Петербурга № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга №617-р от 01.03.2017 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Устава ОУ.
- Инструкция по охране труда и технике безопасности ГБДОУ №19.

### Информационные источники

Занятия проводятся на основе общепедагогических технологий (информационно коммуникативные технологии, личностно-ориентированные технологии, здоровье сберегающие технологии, игровые технологии).

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду .Санкт-Петербург.: «Детство-Пресс» 2010.-80 с.
2. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методическое пособие.2010.-48 с.
3. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша. «Феникс»,2007.-157 с.
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада.- 3 е изд., дораб. и доп.-. М.:, Просвещение, 1985.-80 с
6. Булгакова Н.Ж Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184 с.,ил. – (азбука спорта

### Мониторинг

Проведение мониторинга освоения Программы детьми 2 раза в год: на начало обучения и на завершение освоения Программы. Для эффективного развития ребенка необходимо отслеживать влияние занятий на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

**Таблица №10**

**Способы проверки ожидаемого результата детей**

Критерии	Показатели	Методы
Потребность в познании	Знание названий спортивного инвентаря, правил поведения в бассейне, знание видов соревнований, и водных видов спорта.	Информирование, беседа, игра, лекции, просмотр и анализ наглядных пособий и видеоматериалов.
Потребность заниматься	Посещение занятий. Активность на занятии.	Анализ журнала посещаемости, игровой метод, метод одобрения и поощрения.
Самостоятельность и коммуникативность Гуманное отношение к	Умение самостоятельно организовывать игры, демонстрировать свои успехи сверстникам. Активное участие в спортивной жизни	Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализа, метод одобрения.

сверстникам	ДООУ. Умение увидеть и исправить ошибки у себя и своих сверстников.	
Опыт ЗОЖ	Потребность в самостоятельных, дополнительных знаниях, соблюдение гигиены, режима. Самообслуживание.	Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста (см. папку «Мониторинг»);
- наблюдение за детьми на занятии в бассейне;
- спортивные развлечения и праздники в бассейне детского сада;
- открытые занятия.